

なんの
数字
だべ？

63人。

答えは裏にあります

野菜や果物は
食べねなっ

65歳
男性



私が助手席に
いても、夫は
たばこを吸うわ

55歳
女性



がん検診なんて
受けね
大丈夫だべ

61歳
男性



えっ、似てる？

んだっやっぱり
しょっぱい味が
好きだにゃ

68歳
女性



たばこが？
20年も吸ってる
じゅう

59歳
男性



お酒は毎日
飲むぜ！休肝日？
そんなものね

60歳
男性



あなたは 将来の「63人。」かも、しれません。

答え

最上地域で「胃がん」で死亡した人

(平成28年度)

なんと!

女性は胃がん死亡率が 全国ワースト1位。



最上地域は、2次医療圏別の女性胃がん死亡率が全国トップです。男性も全国平均を大きく上回っている状況です。がんのリスクを高めず、がんにかかりにくい生活を送るヒントが下の「がんを防ぐための新12か条」になります。



胃がん標準化死亡比

(※標準化死亡比：全国値を100としたときの地域の死亡の度合いを示す数値)

【男性】

順位	都道府県名	2次医療圏名	標準化死亡比
1	青森県	下北地域(むつ市等)	151.9
2	秋田県	能代・山本(能代市等)	150.3
3	秋田県	北秋田(北秋田市、上小阿仁村)	140.4
7	山形県	庄内(鶴岡市、酒田市等)	135.7
23	山形県	最上(新庄市等)	121.8
25	山形県	置賜(米沢市、長井市等)	121.6
67	山形県	村山(山形市、寒河江市)	111.9

【女性】

順位	都道府県名	2次医療圏名	標準化死亡比
1	山形県	最上(新庄市等)	162.8
2	秋田県	大館・鹿角(大館市、鹿角市等)	146.0
3	東京都	島しょ(大島町等)	145.7
14	山形県	庄内(鶴岡市、酒田市等)	133.8
60	山形県	置賜(米沢市、長井市等)	114.5
61	山形県	村山(山形市、寒河江市)	114.4

(出典) 全国地域別・病床機能情報等データベース ©CGraSPP HPU&WELLNESS Co.,Ltd.All Right Reserved.
東京大学公共政策大学院医療政策教育・研究ユニット、ウエルネス共同作成
人口動態統計・保健所・市区町村別統計に基づき2008~12年の標準化死亡比(※)から二次医療圏別算出



がんを防ぐための

新12か条

- 1条 たばこは吸わない 喫煙率 24.6%：県内最高
- 2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける 受動喫煙の害を受けていると感じる 40.8%：県内最多
- 3条 お酒はほどほどに 毎日飲酒 21.4%：県内最多
- 4条 バランスのとれた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに 濃い味付けが好き 38.3%：県内最多
- 6条 野菜や果物は不足しないように 野菜 263g / 果物摂取量 74.1g：県内最低
- 7条 適度に運動 意識的に運動をしている 35.2%：県内最低
- 8条 適切な体重維持 女性肥満者 22.7%：県内最多
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 身体の異常に気がいたら、すぐ受診を
- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから

※ は最上地域のデータです。：「H28 県民健康・栄養調査」



胃がん検診

1口×モ

精検の内視鏡検査は
最上地域で受けられます!



最上地域の実施医療機関
リストは、こちらから

すこやかもがみ

検索



がん予防コラム

食卓に
野菜や果物を

果物なら
1日200gが目安

野菜を小鉢で5皿分と果物を1皿分毎日食べれば、胃がんや食道がんを減らすのに十分な効果があるといわれています。とにかく野菜をかかさないようにすることが大切です。

(がん検診のススメ第3版より)

